

I.S.I.S. MACHIAVELLI - FIRENZE

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 2°F - A.S. 2020/2021

- Lezioni pratiche -

Le lezioni pratiche in palestra sono state svolte nel secondo quadrimestre negli impianti sportivi dello Stadio di Atletica Ridolfi e degli ASSI. La situazione emergenziale dovuta alla pandemia Covid-19 ha causato limitazioni nell'utilizzo delle palestre e nella tipologia di attività motorie proposte alla classe, per cui non è stato possibile lo svolgimento di giochi sportivi di squadra ma esclusivamente di attività individuali.

Consolidamento degli schemi motori di base attraverso: vari tipi di corsa, andature semplici e complesse (skipp, corsa calciata, passo stacco, doppio impulso, corsa balzata, etc.), saltelli, salto in lungo, percorsi.

Miglioramento delle capacità condizionali e coordinative attraverso: es. di stretching a corpo libero, es. in circuito, passivi, attivi. Esercizi di destrezza, percorsi di capacità coordinative, corse di velocità, partenza dai blocchi, salto in lungo.

Potenziamento muscolare dei vari distretti corporei attraverso: es di tonificazione muscolare eseguiti a corpo libero.

Esercizi respiratori attraverso: es. specifici (inspirazione, apnea, espirazione) eseguiti profondamente lentamente e con consapevolezza.

Test motori: Equilibrio dinamico, Corsa di velocità 30mt, Salto in lungo.

- Lezioni teoriche -

- durante lo svolgimento delle attività pratiche proposte in palestra sono state affrontate le spiegazioni teoriche necessarie relative a: l'esecuzione dei singoli gesti motori, attraverso un metodo globale-analitico-globale, il fair-play e i principi di etica sportiva.

- durante il periodo di didattica a distanza e durante le lezioni in classe sono stati effettuati esercitazioni di consolidamento delle conoscenze e competenze specifiche della materia relativamente a: lo sport della Pallavolo, dell'Atletica Leggera, del Calcio, leggende sportive del mondo del Calcio, la figura di Pelè, la figura di Jesse Owens, le Olimpiadi del '36, l'MMX-Mixed Martial Arts.

- videoconferenza con il Corpo dei Vigili Urbani per lo svolgimento di un progetto di Educazione Stradale.

Firenze 08 giugno 2021

L'insegnante

Prof.ssa Donatella Gandolfi